

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja awal merupakan masa seseorang lebih mudah mengalami peningkatan emosional secara cepat atau yang dikenal sebagai masa *storm & stress* yang merupakan hasil perubahan fisik, terutama hormon yang terjadi pada masa remaja (Jahja dalam Putro, 2017). Banyaknya tuntutan tersebut membuat remaja rentan mengalami stres atau keadaan yang menekan seseorang karena tuntutan yang diberikan tidak sebanding dengan kemampuan untuk memenuhinya (Barseli & Ildil, 2017). Penyebabnya karena terdapat permasalahan yang timbul saat remaja mencoba menyelesaikan tugas perkembangannya dengan pola kehidupan baru yang kompleks (Suryaningsih, Karini, & Karyanta, 2016).

Stres sangat terkait antara manusia dengan lingkungannya dan membutuhkan media untuk menyalurkan perasaan yang timbul akibat tekanan tersebut. Media untuk menyalurkan ditujukan agar remaja tidak mengalami kegagalan dalam proses perkembangannya (Lazarus & Folkman, 1984). Lingkungan sekolah merupakan tempat peserta didik merasakan pengalaman yang berharga sekaligus menjadi tempat menghabiskan sebagian besar waktunya (Rainham dalam Safiany & Maryatmi, 2018). Banyaknya tuntutan yang diberikan sekolah atau pendidikan menjadi penyebab utama stres yang dialami peserta didik

yaitu sebesar 26% (Mahan dalam Lukito & Nur'aeni, 2018). Tuntutan tersebut seperti perubahan kurikulum, batas waktu tugas dan ujian, bingung menentukan jenjang karir, jurusan serta instansi pendidikan lanjutan, mengatur waktu untuk mengerjakan tugas, olahraga, hobi dan rekreasi atau biasa disebut dengan stres akademik (Desmita dalam Wulandari & Rachmawati, 2014; Barseli & Ildil, 2017).

Stres pada tingkat yang ringan dapat menjadi motivasi bagi remaja sebagai peserta didik seperti belajar dalam menghadapi ujian, namun stres pada tingkat yang berat dapat meningkatkan penggunaan alkohol, penyalahgunaan narkoba, bunuh diri (Arjanto, 2016), depresi (Das & Sahoo, 2012), gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2014), serta menurunkan kemampuan akademik (Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), dan kesehatan (Marshall, Allison, Nykamp, & Lanke, 2008).

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola stress, dan semua bentuk baik perilaku maupun pikiran yang dapat mengurangi kondisi yang menekan atau membebani individu disebut dengan strategi koping (Maryam, 2017). Terdapat 2 jenis strategi koping yang dapat dilakukan (Lazarus dan Folkman dalam Maryam, 2017) yaitu strategi koping berfokus pada masalah, yang dilakukan individu jika ia merasa sumber daya yang dimiliki dapat mengubah situasi atau masalah tersebut bisa diselesaikan; dan strategi koping berfokus pada emosi, yang

bertujuan untuk mengubah emosi individu tanpa mengubah *stressor* atau penyebab stres.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa remaja sebagai peserta didik membutuhkan media penyaluran terhadap stres yang sedang dialami agar tidak terjadi kegagalan dalam tugas perkembangannya. Karena tuntutan yang paling banyak dihadapi oleh peserta didik adalah tuntutan dari lingkungan sekolah, oleh karena itu peneliti bertujuan menghasilkan video model tutorial teknik *school/work mindfully* sebagai strategi koping yang akan membantu mengelola rasa cemas akibat stres yang disebabkan oleh tuntutan akademik yaitu tuntutan Pekerjaan Rumah (PR) dan ujian. Hal ini diatur dalam Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) yang menjelaskan bahwa peserta didik pada tingkat SMA sederajat pada aspek perkembangan kematangan intelektual perlu untuk mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif.

Mindfulness merupakan salah satu teknik dalam konseling kognitif-perilaku dengan tujuan agar konseli mencoba untuk bereksperimen dalam berelaksasi, serta membantu mengurangi kecemasan atau mengarahkan ke pikiran yang terkait dengan kecemasan (Beck, 2011), di dunia modern *mindfulness* diadaptasi dari istilah 'sati' dalam ajaran Buddha yang bertujuan merealisasikan tujuan tertinggi ajaran Buddha melalui perenungan dengan empat kebenaran mulia yang merupakan

kepercayaan dasar agama Buddha yang dianggap dapat meningkatkan pemahaman religius sehingga memajukan spiritualitas (Tirto & Kahija, 2015).

Strategi koping *mindfulness* memberikan manfaat seperti meningkatkan untuk peserta didik terkait penilaian terhadap kepentingan pribadi, menurunkan tingkat penyalahgunaan obat, meningkatkan kualitas tidur (Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert, 2009), mengurangi kebencian, ketidaknyamanan fisik, dan ketidaknyamanan emosional, meningkatkan hubungan interpersonal, prestasi sekolah, kesehatan fisik serta meningkatkan sikap, perilaku (Sibinga et al. dalam Meiklejohn, et al., 2012), meningkatkan kondisi kesadaran serta kemampuan peserta didik dalam memusatkan perhatian (Kumalasari, Fourianalistyawati, Triman, & Putra, 2017), dan menurunkan stres (Biegel, Brown, Shapiro, & Schubert, 2009; Sibinga, et al. dalam Meiklejohn, et al., 2012; Suyono, Triyono, & Handarini, 2016; Hidayat & Fourianalistyawati, 2017; Juliawati, Ayumi, Yandri, & Alfaiz, 2019)

Terdapat tahapan-tahapan/langkah-langkah dalam melakukan teknik *schoolwork mindfully* yang perlu dimengerti oleh peserta didik dan memerlukan media yang mampu memperlihatkan situasi yang hampir sama dengan situasi sesungguhnya dan mampu merangsang minat belajar peserta didik (Smaldino, Lowther, dan Russell dalam Wirasasmita & Putra, 2015); Pribadi dalam Widya, 2017) serta dapat menggambarkan

detail suatu proses tertentu. Dimulai dari cara mengerjakan, sampai cara latihan yang bertujuan untuk memudahkan tugas tutor/trainer dalam menjelaskan tahapan-tahapan/langkah-langkah tersebut yaitu dengan media video model tutorial (Al Firdaus dalam Pritandhari & Ratnawuri, 2015). Hal ini diperkuat dengan beberapa penelitian yang mengatakan bahwa media video model tutorial dapat digunakan sebagai sarana penyampaian informasi dengan penyajian gambar yang menarik sehingga dapat dengan mudah dipahami peserta didik (Fitriyani & Rosalia, 2018) serta dapat meningkatkan minat belajar yang dapat meningkatkan hasil dan kualitas pembelajaran (Pritandhari & Ratnawuri, 2015).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, dapat dirumuskan identifikasi masalah yaitu apakah video model tutorial efektif sebagai media dalam mempelajari teknik *mindfulness* sebagai strategi koping yang dapat digunakan oleh peserta didik di SMAN 81 Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, dapat diidentifikasi pembatasan masalah yaitu:

1. Pengembangan media yang akan dilakukan adalah media video model tutorial

2. Pembahasan strategi koping yaitu *schoolwork mindfully* dari teori *mindfulness based stress reduction for teens* yang dikembangkan oleh Gina M. Biegel dengan
3. Sasaran peserta didik kelas XI di SMAN 81 Jakarta dengan tingkat stres akademik tinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang tertulis di atas, maka rumusan permasalahan dari penulisan ini adalah “apakah video model tutorial teknik *schoolwork mindfully* efektif sebagai media dalam mempelajari teknik *mindfulness* sebagai strategi koping yang dapat digunakan oleh peserta didik dengan tingkat stres akademik di SMAN 81 Jakarta?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap peneliti lain dalam melakukan penelitian serupa.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan referensi media pembelajaran yang dapat digunakan kepada peserta didik untuk mempelajari praktik *mindfulness* sebagai salah satu strategi koping.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan membantu peserta didik belajar mengelola stres akademik yang dialaminya dan membantu peserta didik meringankan pengeluaran uang serta menghemat waktu yang harus dipisahkan khusus untuk mengikuti sesi kelas yang diselenggarakan tenaga ahli profesional.

c. Bagi Guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memudahkan penyampaian informasi mengenai strategi koping pada peserta didik dengan video model tutorial sebagai media pembelajaran layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

